

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 4. FITOTERAPIA PRÁCTICA

TRABAJOS MÓDULO IV

Una vez estudiados los temas del Módulo IV, responder a las siguientes preguntas planteadas. Por favor, en formato legible en esta misma hoja.

1. ¿Por qué y para qué debemos tener un botiquín medicinal herbal?

- A) Para disponer de los recursos medicinales necesarios que nos permitan hacer frente a cualquier dolencia por grave que sea en caso necesario.
- B) Un botiquín medicinal herbal debe ser lo más básico posible, donde podamos encontrar los elementos más concretos para las dolencias más generalistas con acciones antiinflamatorias, analgésicas, antipiréticas y descongestionantes como base que ayude a controlar nuestra salud.
- C) Los preparados del botiquín herbal deben ayudar tanto a prevenir nuestra salud y calidad de vida como a tratar las dolencias que pudieran surgir de forma espontánea y en emergencia, dejando para las dolencias más específicas una búsqueda posterior. Todo esto nos permite evitar males mayores.

2. ¿Qué tipos de preparados o medicamentos de origen vegetal elegirías para confeccionar un botiquín medicinal base?

- A) Todos aquellos que traten cualquier dolencia para estar siempre preparado ante cualquier eventualidad, además de aquellos que me permitan prevenir estados carenciales tales como falta de energía física, hipovitaminosis, desequilibrio emocional, etc.
- B) Tisanas, cápsulas, tinturas y aceites esenciales destinados a tonificar, reforzar el sistema inmune y detoxificar el organismo, además de preparados para tratar dolencias de emergencia; ungüentos, cremas, jarabes, arcillas para cataplasmas, etc.
- C) Los estrictamente necesarios; Tisanas respiratorias para catarros y digestivas para dolores estomacales, pomadas para contracturas y dolores musculares, infusiones para inducir al sueño, aceites esenciales para aromatizar el ambiente a nivel antiséptico y cataplasmas para dolores tópicos.

3. ¿Cuáles son los signos de sintomatología más comunes al realizar una cura depurativa?

- A) Fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas y en general una pérdida de energía.
- B) Orina oscura, erupciones dérmicas, diarrea, mucosidades, cefaleas y en general mal olor corporal.
- C) Las curas depurativas sirven para eliminar tóxicos y por esa misma razón eliminamos todos los signos de sintomatología acaecidos en el pasado, por tanto, nuestro estado de vitalidad aumenta desde que la iniciamos.

4. ¿Cuáles son los órganos de eliminación o emuntorios?

- A) Los pulmones, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y el corazón.
- B) La piel, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y el corazón.
- C) Los pulmones, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y la piel.

5. ¿En qué consiste una cura depurativa en su forma más básica?

- A) Suprimir cualquier alimento rico en glucosa y grasas, además de eliminar toxinas del cuerpo para ayudar a depurar el organismo.
- B) En eliminar todo tipo de toxinas de nuestro organismo a través de procesos muy especiales y trabajosos ideados a tal efecto.
- C) Restringir de forma absoluta determinados tipos de alimentos y formas culinarias en un periodo de tiempo determinado susceptibles de aportar toxinas.

-
- 6. ¿Que 3 plantas consideras más adecuadas por ayudar al proceso de detoxificación de hígado y riñones?**
- A) Petasites, Rusco y Hamamelis.
 - B) Cardo mariano, Diente de león Cola de caballo.
 - C) Manzanilla dulce, Menta y anís verde.
- 7. ¿Cuál crees que es el grado de eficacia terapéutica en la toma de plantas condimentarias o especias en platos o guisos?**
- A) Para prevenir únicamente, son ineficaces en todo caso.
 - B) Algunas pueden ayudar a tratar dolencia en dosis especiadas en cantidad suficiente.
 - C) Ayudan a tonificar y pueden ser eficaces como apoyo.
- 8. Que ingredientes elegirías de los propuestos para elaborar una ensalada con propiedades lo más completa a nivel estimulante, anticancerígena y antioxidante.**
- A) Para ello elegiría lechuga y tomate como base, además de cebolla y ajo con grandes propiedades antitumorales y antioxidantes, y añadiría hierbas como salvia, orégano y tomillo como grandes hierbas anticancerígenas y estimulantes.
 - B) Elegiría tomate, nabo, alguna hortaliza de hoja verde, germinados de brócoli, tomate, zanahoria, bayas goji, perifollo y semillas de sésamo, ya que además de buenas propiedades reúnen varios colores y partes de plantas.
 - C) Los ingredientes más completos serían espinaca y remolacha para estimular, ajo y semillas de cáñamo como antioxidantes y setas shitake como anticancerígenas, con ello apuntamos de manera más eficaz al objetivo perseguido.